

Het grote

Viva Dolce kookboek



Tip van Griet

### Taart van Marlies met rabarber en meringue.

Een recept dat al meer dan 40 jaar meegaat in onze familie. Voor de nieuwsgierigen : Marlies was een vriendin van mijn moeder, een grote struise Oostendse madame die haar man gevolgd was naar het Antwerpse. We verstonden meestal niet wat ze zei, maar haar taarten waren berucht !

Recept:

+/- 500 gr rabarber of ander fruit (bessen, aardbeien, evtl diepvriesbessen)

150 gr boter

150 gr zelfrijzende bloem

75 gr aardappelmeel

½ theelepel bakpoeder

150 gr suiker

1 pakje vanillesuiker

2 eieren

1 eierdooier

Voor de meringue :

3 eiwitten

175 gr poedersuiker

1 koffielepel citroensap

Boter zacht roeren, samen met suiker en vanillesuiker goed schuimig roeren, evtl met de mixer of keukenmachine. Dan de eieren erbij plus de dooier, goed kloppen en dan de bloem erdoor roeren.

Alles in bakblik, best springvorm. Rabarber in stukjes van 2 à 3 cm erop leggen, een beetje van de rand.

180 graden – 45 minuten bakken

(ik neem tegenwoordig een grotere springvorm zodat je een grotere taart krijgt maar minder dik, dan is 30 minuten genoeg).

Als de cake gebakken is :

Eiwitten stijfkloppen door de suiker (175 gr) met het citroensap en dat alles over de taart strijken. Eiwit ook niet te dicht tegen de rand strijken.

Ongeveer 20 minuten bakken tot de meringue lichtbruin kleurt.

180 graden – zo'n 20 minuten

Tip van Leen DB

**Cremelakaka (een recept van mijn tante Mieke)**

of beter gekend als chocomousse, en pure nostalgie voor mij!

Recept:

200 gram chocolade met 2 goeie koffielepels boter (solo of zoiets) laten smelten in de microgolf.

8 eierdooiers bijvoegen.

200 gram bloedsuiker toevoegen.

Eiwit stijfkloppen en eronder mengen.

Laten opstijven in de koelkast en

SMULLEN!

### Scoutstaart met appels of peren

Onderstaande taart heb ik jullie zeker al voorgeschoteld, wellicht al in verschillende versies (met appels, peren, perziken, ananas...).

Ik maak ze al meer dan 30 jaar en vond het recept ooit toen ik een kookactiviteit voor onze AKABE (bij ons in Zele waren dat Scouts met een verstandelijke beperking) in elkaar bokste. Het mocht niet té moeilijk zijn voor die gasten... geen excuses dus... jij kan dit ook!

Recept:

- Verwarm de oven voor op 220°
- Snij 5 appels in stukjes of schijfjes (5 Peren, 6 perziken of 14 schijfjes ananas kan ook)
- Meng 5 soeplepels zelfrijzende bloem met 4 soeplepels suiker, 4 soeplepels melk, 3 soeplepels maisolie of vloeibare boter, 2 eieren  
1 theelepel natriumbicarbonaat en 1 zakje vanillesuiker.
- Voeg het fruit aan het mengsel toe en roer om.
- Vet een bakvorm van 20 of 24 diameter in of gebruik bakpapier.
- Stort het mengsel in de bakvorm en bak 35 min op 220°

Eventueel kan er nog een saus over de taart. Daarvoor meng je 80g boter met 5 soeplepels suiker en 1 ei. Giet dit mengsel over de taart en zet de taart 5 min onder de grill. Blijf in de buurt!

### **Tips van een ervaringsdeskundige:**

- Soeplepels moeten niet afgestreken worden...
- Ook zonder de saus is de taart lekker.
- Je kan bij de appeltaart/perentaart ook noten, geweekte rozijntjes en een beetje kaneel toevoegen.
- Met Sugarly van Canderel lukt het ook.
- Soms maak ik dit ook in cupcakevormpjes. Je kan dan best het hard fruit heel fijnsnijden en de baktijd halveren.

### Advocaat van Meter Moe

Ziehier het familierecept voor de advocaat van “Meter Moe” (de zus van ons ma).

Recept:

- 10 eidooiers en 300 gram suiker mixen (eventueel een pakje vanillesuiker bij)
- Als het mengsel mooi glad is een blik geëvaporeerde melk (ongeveer 410 gram bijvoorbeeld van Nestlé) toevoegen en kort mixen
- “een halve boerejat” (ongeveer een normale koffiekop) zuivere alcohol (96%) toevoegen en opnieuw kort mixen (alcohol mag meer/minder zijn naar eigen smaak)
- alles in een grote bokaal gieten en een nachtje laten rusten op een donkere koele plaats (kelder/berging)
- de volgende dag even omroeren en dan een 6-tal weken laten rusten (af en toe eens proeven kan geen kwaad 😊)

Het mengsel zal er eerst wat slap uitzien maar na verloop van tijd wordt de advocaat dikker.

Tip van Marita

### Frangipannetaart

Hallo, hier is mijn recept meermalen gemaakt voor ons koorfeest!

Recept:

ronde taartvorm, 500 gr mix frangipane

4 eieren, 200 g boter .

Roer de boter zacht. Meng er de eieren door. Voeg ten slotte de mix toe.

Klop het geheel 5 minuten tot een glad beslag.

Vet de taartvorm in. Vul de vorm voor 2/3 met het beslag

Bak de taart 40 à 50 minuten op 170° C

Tip Beleg de taartvorm met een bodem van kruimeldeeg, bestrijk met een dun laagje

abrikozenmoes, leg er schijfjes appel op, en vul de taart verder met het frangipanebeslag.

Het teveel aan kruimeldeeg in lange repen snijden en verdelen over het deeg.

Instrijken met dooier van ei en een beetje melk (doreren), dan de oven in.

Als hij volledig afgekoeld is bestrijk ik hem met bloedsuiker gemengd met water en een beetje sap van citroen.

Ik gebruik Frangipanemix van Aveve, niet moeilijk en lekker!!

Tip van Josepha

### Advocaat met mascarpone

Met de advocaat van Chris' tante kan je nog iets maken ...

Recept:

Dezelfde hoeveelheid advocaat en mascarponekaas mixen met per 0,5l massa één zakje vanillesuiker.

Verhouding advocaat en mascarpone bepaalt uiteraard de strafheid van de smaak dus ... minder advocaat kan best (niet meer).

Gebruik: zelfstandig smaakvol dessertje

als sausje bij taarten, ijsjes, fruit , yoghurt.

MAAR vries dit in en je hebt een VEREDELDE ijscrème waar iedereen verlekkerd op is.

Tip van Paul

## Notencaketjes

Beste vrienden, zie hier mijn actueel recept voor notencaketjes:

Recept:

250 g noten( mag verrijkt worden met amandelpoeder of hazelnootpoeder)

3 eieren( gesplitst)

halve tas olijfolie (maar meestal nu vervang ik die door 20 gr gesmolten boter)

200 gr honing ( esdoornsiroop gaat ook = ahorn; en laatst ook door dadelsiroop!)

250 gr meel ( ik gebruik nu zelfrijzende bloem)

Zakje bakpoeder en zakje vanille suiker

Voor wat smeugheid week ik 100 gr rozijnen en doe die bij de deeg.

1 mespuntje zout ( ik doe er ook wat kaneel of/en speculaaskruiden bij)

1 vorm ( ik bakte ze in rechthoekige bakvormen, om ze dan in kubusjes te snijden)

Werkwijze:

Het grote werk is de okkernoten en/of hazelnoten oprapen, drogen, een jaar opslaan, kraken, zuiveren en malen in de blender.( Dat geduldig kraken doe ik tijdens een velokoerse op TV !)

Alvorens het malen mooie stukken noot opzij leggen voor decoratie.(Voor het bakken in de deeg drukken)

Het stijfgeklopte wit van de eieren wordt pas op het einde in de deeg ondergeschept.

Nu bak ik in papieren vormpjes de caketjes, wat aangenamer is om te presenteren!

Voorverwarmde oven op 200°C: bakvorm ongeveer 25min; papieren vormpjes 12 min.

(Afgekoelde caketjes kunnen ook in diepvriesboxen bewaard worden.)



Tip van Bianca

## Rabarbertaart

Recept:



### **Ingrediënten:**

1/2 kg gewassen en ongeschilde maar in stukjes gesneden rabarber

een bladerdeeg- of kruimeldeegbodem

2 kopjes suiker

1 kopje zelfrijzende bloem

4 eieren

### **Werkwijze:**

Beleg de taartvorm met het deeg en prik er enkele gaatjes in. Meng in een kom de rabarber met de 1 kopje suiker en laat 5 min. staan. Doe dan de gezeefde bloem er bij. Doe dit mengsel bovenop het deeg. Daarboven giet je een mengsel van 4 goed los geklopte eieren met 1 kopje suiker De taart 45 ' (naargelang type oven) bakken op 200°.



Tip van Anni K

### Lijnvriendelijke tiramisu

Recept:

Voor 8 porties

1kopje koffie

2eieren

50gr.bloedsuiker

250gr.marscapone

250gr.magere platte kaas

100gr.boudoirkoekjes

2eetlpls.amaretto

Cacaopoeder

Maak een tas sterke koffie en laat afkoelen

Mix eierdooiers met de bloedsuiker tot een luchtig licht geheel

Voeg marscapone en kaas toe en mix opnieuw

Eiwit stijfkloppen en voorzichtig toevoegen

Voeg de amaretto bij de koffie

Dompel de helft van de koekjes in de koffie en plaats ze op de bodem van een schaal

Lepel er de helft van het mengsel over en strijk glad met de achterkant van een lepel

Herhaal de twee vorige bewerkingen

Zet minstens 24uur in de koelkast

Zeef de cacao poeder erover en dien op

Tip van Tine

### Tiramisu met speculaas en Bailey's

Hallo hallo, ik vond hier ook nog net een receptje voor iets lekkers, ooit gekregen van onze toenmalige directrice van het Sint-Vincentius, (E)Claire Van Overstraeten!

Zij leerde ons als twaalfjarigen een recept aan voor een heerlijke tiramisu met speculaas en Bailey's:

Recept:

#### Ingrediënten:

- 5 eierdooiers
- 100 gram kristalsuiker + apart nog eens 150 gram kristalsuiker
- 500 gram mascarpone
- 10 cl Bailey's
- 5 eiwitten
- 1 pak speculaas

#### Bereiding:

- Eierdooiers + 100 gr kristalsuiker stevig kloppen tot schuimig mengsel
- Mascarpone toevoegen, zeer goed mengen
- Bailey's toevoegen, zeer goed mengen
- Eiwitten stevig opkloppen, op het einde met kleine beetjes de 150 gr kristalsuiker er onder mengen
- De twee mengsels (eierdooiers+suiker+mascarpone+Bailey's en eiwitten+suiker) volledig mengen, voorzichtig te werk gaan
- De bodem van een rechthoekige vorm (minstens 5 cm hoog) bedekken met verkruimelde speculaas
- De helft van de mengeling toevoegen, dan weer een laag speculaas en dan de andere helft van het mengsel erover gieten
- 4 uur in de vriezer zetten, rechtstreeks uit de vriezer opdienen

(Tip: Dit kan je ook maken in glaasjes/potjes om er aparte porties van te maken, ipv één grote vorm waar je stukken uit kan snijden!)

Tip van Marita

## **Appeltaart**

Recept:

Benodigheden :

9 lepels bloem – 2 eieren – 7 lepels melk – 1 lepel olie

3a4 appels in fijne reepjes, zakje vanillesuiker

Ik zeef de bloem, doe er 2 geklutste eieren onder, de melk en

1 lepel olie, goed mengen tot al de klonters verdwenen zijn, stort er de appels in en voorzichtig mengen.

Bakblik goed insmeren, dan bestrooien met bloem.

Stort de massa in het bakblik en laat 15 min. bakken op 220°graden. (Afhankelijk van je oven, ik doe maar 190°)

Smelt ondertussen 2 eetlepels boter, doe er 5 lepels suiker onder + 1 geklutst ei

Over het gebak gieten en nog ongeveer 15 à 20 minuten verder bakken.(Afhankelijk van de oven)

Laten afkoelen en uit de vorm doen, bestrooien met wat bloemsuiker.

Heel lekker met slagroom en een bolletje ijs !

Smakelijk

Tip van Brigitte

## IJstaart

Hierbij een receptje om lekkere ijstaart te maken:

Ingrediënten: 1 pak boudoirs

marsalawijn (likeur)

4 eieren

200 gr suiker

0,5 l slagroom

amandelschilfers

springvorm

De boudoirkoekjes weken in de marsalawijn en er daarna de bodem van de springvorm mee bedekken. De eidooiers en de suiker zeer goed mengen. De slagroom opkloppen en het eiwit opkloppen en vermengen met de eidooiers . Daarna deze inhoud over de koekjes in de springvorm gieten en bovenop versieren met amandelschilfers . Minstens 4u laten opstijven in de diepvriezer. Voor het opdienen kan je nog versieren met enkele merenguekoekjes.

Smakelijk

Tip van Laura

### Chocolate mug cake

Ik heb nog een recept voor mijn (super eenvoudige) chocolat mug cake.

Nog niet gemaakt op een koorfeest, omdat het best is op het moment zelf.

Recept:

Ingrediënten:

- 1 ei
- halve lepel boter
- 2 repen chocolade
- 1 lepel bruine suiker
- 1 lepel zelfrijzende bloem

Smelt de chocolade samen met de boter in de microgolfoven in een tas. Zorg ervoor dat de chocolade niet aanbrandt. Neem een andere tas en doe daar het ei (geklutst) in samen met de suiker en de bloem. Zorg voor een egaal mengsel. Doe daarbij de gesmolten chocolade en meng. Steek het mengsel nog een kleine minuut in de microgolf (totdat de cake maximaal gestegen is). Hou de microgolf in het oog. Als je een soort moelleux wil, zet je de microgolf af van zodra het mengsel sterk is gestegen. Als je een cake wil, wacht je nog 10-20 seconden.

Veel plezier ermee!

Tip van Annemie

### Supergemakkelijk en fris dessertje

Recept:

benodigdheden:

2 rijpe mango's, een vlotje Philadelphiakaas natuur, kristalsuiker naar believen

bereiding:

schil de mango's, snij het vruchtvlees los van de pit en pureer het; meng met de kaas en voeg er suiker aan toe volgens eigen smaak; giet over in individuele schaaltes en laat wat opstijven in de koelkast, maar niet te lang want dan kan de mangomousse gaan verkleuren.

Ook mogelijk met frambozen, aardbeien...

### **Bastognetruffels (speculoostruffels)**

Recept:

Benodigheden:

1 pak Bastogne koeken (260 gram)

100 g roomkaas philadelphia natuur

350 gram witte chocolade

Bereiding:

Begin met het fijnmalen van de Bastogne koeken tot fijne kruimels. Hou 2 eetlepels kruimels apart voor de decoratie.

Roer de roomkaas door de koekkrumels tot een geheel.

Rol balletjes van het deeg. Zet deze op een bord of in een bakje en laat ze koelen in de koelkast. Laat ze hier zeker een uur in staan. Het dippen in de chocola gaat veel prettiger als de balletjes goed gekoeld zijn. Heb je haast? Je kunt ze ook even in de vriezer zetten.

Als de balletjes bijna uit de koelkast of vriezer kunnen, begin je vast met het smelten van de witte chocola ,

Dip de balletjes één voor één in de chocola met een vork en laat ze boven het schaaltje nog een beetje uitdruipen. Zet ze dan op een vel bakpapier en strooi er een beetje van de achtergehouden koekkrumels overheen terwijl de chocola nog gesmolten is.

Laat de chocola helemaal uitharden. Dan kun je eventueel overtollige chocola aan de onderkant er afbreken of wegsnijden



Tip van Francine

## **Frambozentrifle**

Hier een recept van een collega

Recept:

Benodigheden:

Voor 4 personen:

600 gr frambozen

50 gr lichtbruine suiker ( ik gebruik minder)

1 cake of petit beurre koekjes

1 potje dikke room van 220 ml

Poedersuiker

Doorschijnend recht glas om te presenteren.

Bereiding:

Houd de helft van de frambozen apart, prak de helft met de bruine suiker.

Cake snijden in 12 plakken en steek er ronde vormpjes uit die in je serveerglas passen.

Klop de room stijf en voeg nog wat suiker toe.

Leg in elk glas een rondje cake, schep er wat room op en de geprakte frambozen.

Herhaal dit tot je boven bent, eindig met een plakje cake en daarop slagroom!

Versier met de hele frambozen mooi naast elkaar te zetten en bestrooi met poedersuiker!

Smakelijk!

## Chipolata

Dit nagerecht was het lievelingsdessert van de vader van Jeannine en werd ten gepaste tijde (Kerstmis, Nieuwjaar, verjaardagen, enz...) steevast door haar moeder klaargemaakt. Later ook konden de schoon- en kleinkinderen meegenieten van dit heerlijk nagerecht.

Recept:

Benodigdheden (8 personen)

1/2 liter room	3 eierdooiers
100 g fijne suiker	1 pakje vanillesuiker.
2 lepels rum	4 blaadjes gelatine
50 g gekonfijt fruit	2 eiwitten.
75 g macrons.	

Bereiding.

- Week de gelatine in een weinig koud water.
- Klop de eierdooiers schuimig met de helft van de suiker.
- Voeg er de vanillesuiker, de rum en de uitgeknepen en in een weinig heet water opgeloste gelatine aan toe.
- Klop de roomstijg en klop ook de twee eiwitten met de overige suiker tot stijve sneeuw.
- Meng room en stijfgeklopt eiwit en hef dit mengsel voorzichtig onder de eierdooiers.
- Voeg er de fijngemaakte macrons en het gekonfijt fruit aan toe. Houd een weinig over voor de versiering.
- Spoel een puddingvorm met water en laat er de pudding in opstijven, liefst gedurende een nacht.
- Keer de chipolata om op een schotel en versier met gekonfijt fruit en fijngemaakte macrons.

Nota:

Deze bereiding leent zich ook voortreffelijk om in individuele glazen te worden geserveerd (goed indien het aantal dessertgebruikers (zoals bijvoorbeeld voor een koorfeest) bekend is.

In dit geval mengt U het gekonfijt fruit ALLEEN onder het chipolata-mengsel.

De fijngemaakte macrons worden eerst in een laagje op de bodem van het recipiënt aangebracht. Vervolgens stort U hierover de pudding. Laat ook nu het geheel gedurende liefst een nacht opstijven. Strooi ter afwerking nog wat gekonfijt fruit op de opgesteven pudding en leg hierboven nog een NIET gebroken macron.

Tip van Aurèle en Jeannine

### Mangomousse met frambozencoulis

Recept:

Benodigheden (6 personen)

1 rijpe mango.

500 g mascarpone.

125 ml slagroom.

2 pakjes vanillesuiker.

enkele muntblaadjes.

6 koekjes (bv. lange vingers).

Voor de frambozencoulis:

250 g frambozen (vers of diepvries)

1 eetlepel suiker.

1 jeneverglasje jenever.

Bereiding.

- Schil de mango, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in stukjes.
- Pureer het vruchtvlees en meng het met de mascarpone.
- Klop de slagroom stijf met de vanillesuiker.
- Spatel de slagroom voorzichtig onder het mango-mascarponemengsel.
- Vul hiermee 6 glaasjes tot een dikke centimeter van de rand en plaats even in de koelkast.
- Pureer de frambozen en voeg de suiker en de jenever toe.
- Giet de frambozencoulis net voor het opdienen op de mangomousse.
- Werk af met een muntblaadje en serveer met een koekje.

Hmmm, het water komt mij in de mond na het lezen van al dat lekkers.

Tip van Nele

## Zwart-witkoekjes of havermoutkoekjes met chocolade

Bij deze een recept van de, naar mijn mening althans, meest verslavende havermoutkoekjes ter wereld.

Recept:

Ingrediënten

- 230 gram boter op kamertemperatuur
- 170 gram oersuiker of pure rietsuiker
- 2 grote eieren, geklopt
- 120 gram zelfrijzende bakmeel
- mespunt zout
- ½ theelepel vanille-essence
- 230 gram havermout
- 175 gram pure chocolade en 175 gram melkchocolade, in stukken gehakt

Bereiding:

Klop de boter in een grote mengkom heel zacht en romig met een mixer.

Voeg de suiker toe en klop het mengsel licht en romig.

Voeg de eieren toe en klop goed.

Zeef het meel en het zout in de kom.

Voeg de vanille-essence en havermout toe en roer.

Roer de chocoladebrokken er door als alles goed gemengd is.

Schep volle theelepels van het beslag of maak bolletjes met je pas gewassen handen en leg ze met voldoende tussenruimte op de bakplaten met bakpapier en bak ze 12-15 minuten in een voorverwarmde oven op 180°C tot de koekjes mooi bruin zijn.

Haal ze uit de oven en laat ze 2 minuten op de platen afkoelen tot ze stevig genoeg zijn om op een rooster te leggen.

Laat ze volledig afkoelen en bewaar ze in een koekjesdoos.

Pas op van je familieleden. Ze zijn meestal gevaarlijk en snel als het op koekjes aankomt... Eet de koekjes binnen een week. In de vriezer zijn ze een maand houdbaar.

Smakelijk!

**Appeltaart 'Hamse Kluts'**

Recept:

Ingrediënten:       -6 lepels bloem  
                          -2 eieren  
                          -7 lepels melk  
                          -3 lepels olie  
                          -6 lepels suiker  
                          -1 zakje vanillesuiker  
                          -4 appels  
                          voor het 'klutske'  
                          -100 g boter  
                          -4 lepels suiker  
                          -1 ei

Meng de bloem en de eieren, voeg daar de melk, de olie en de suiker aan toe. Goed mengen. Snijd de appels in fijne reepjes en roer zachtjes onder het deeg.

Bak 15 minuten in de oven op 200°.

Voor het 'klutske': smelt de boter, roer de suiker en het ei eronder. Giet dit klutske over de appeltaart. Bak 15 minuten in de oven.

Tip van Regine

## **Flantaart**

Recept:

Mijn recept van flantaart, eventueel versierd met slagroom en nootjes.

-1/2 l volle melk

-2 p. vanillesuiker

-1 tas (normale koffiekop) kristalsuiker

-4 eieren

-1 tas zelfrijzende bloem

-1 doos roomrijst

voor de versiering,

-1/4 l room + 3 el bloemsuiker

oven voorverwarmen op 175°

melk + suiker + eierdooiers + bloem mixen met de mesjes doos roomrijst toevoegen en nogmaals even mixen stijf geklopt eiwit toevoegen en voorzichtig onder mengen in vorm doen ( ik gebruik beboterd bakpapier, anders kleeft het, ook al vet je de bakvorm goed in )

3/4 u laten bakken( controleren met breinaald, indien nodig, langer laten bakken ) omgekeerd op rooster laten afkoelen gedurende 1/2 u

voor de afwerking, slagroom opkloppen met de bloemsuiker en aanbrengen op de flantaart en eventueel versieren met nootjes.

Smakelijk,

Regine

Tip van Marita

### **Rotskes**

Nog een lekker en gemakkelijk recept!

ROTSKES

2 eiwitten, 125gr poedersuiker, of heel fijn cristallisé, 150 gr geraspte cocos, 1 eetlepel bloem .

Klop de eiwitten tot sneeuw, doe er beetje bij beetje de suiker bij, daarna de gemalen cocos, en de gezeefde bloem

Smeer het bakblik in met boter, of bedek met boterpapier..

Maak hoopjes met een ijsschep, indien ze kleiner moeten zijn met twee koffielepeltjes.

Laat 10 à 15 minuten bakken in de oven op 175°C

Laat afkoelen op de bakplaat, dan kun je ze gemakkelijk verwijderen.

In afgesloten doos kan men ze lang bewaren!!

Veel succes

Marita

Tip van Jo en Lulu (oorspronkelijk recept van Jacqueline van Leo)

## **Mokkamousse**

0,5 l room

3 eiwitten

130 g witte chocolade

30 g donkere chocolade

1 koffielepel oploskoffie

120 g suiker

100 g mascarpone

- Chocolade smelten
- Eiwitten zeer stijf kloppen. Als eiwit half opgeklopt is, suiker toevoegen en verder doorkloppen tot zeer stijf
- Room stijfkloppen
- Oploskoffie volledig oplossen in zo weinig mogelijk water (1 à 2 soeplepels water )

en toevoegen aan de room

- Mascarpone wat losmaken en toevoegen aan room en mengen
- Gesmolten chocolade mengen met de eiwitten
- Roommengsel toevoegen en ondermengen
- Mengsel in glazen doen of in een kom met eventueel wat petit-beurres op de bodem

Ingrediënten van oorspronkelijk recept van Jacqueline

0,5 l room

3 eiwitten

150 g witte chocolade

1 koffielepel oploskoffie

120 g suiker